



左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます!

45年の信頼と実績 高価買取・販売

質タカハシ

質預かりも お気軽に!

営業AM8:00~PM8:00
休毎月8・17・18・28日
☎41-3098
市原市山木1147-4

手仕事には『うれしい』が たくさん詰まっている

すがみほこさん

袖ケ浦市在住のすがみほこさん(48)は切り絵作家として、名刺やウェルカムボード、店舗利用デザイン制作まで日々精力的に活動中。また、amimemo(アミムメモ)のブランド名で羊毛フェルトやあみぐるみの雑貨などをイベントで販売している。「袖ケ浦市生まれの私は、幼い頃近くに住む曾祖母の家に遊びに行っていた。『笑い点』を見ていました。お客さんからお題を貰って即興で切り絵をする『紙切り』芸のはさみを自在に操る姿に憧れたのが、今の私の原点かもしれません」と笑顔で話す、すがみほこさん。おっとりとした口調と柔らかい雰囲気は、彼女の作品にも大きく影響しているようだ。和装に身を包んだ男女が桜の花に囲まれる切り絵には、透み渡るほどの幸福感と温かさが表現されている。また、椿の花や鳥たちと



神社に立つ少女の作品からは太陽の光まで感じられるような華やかさが漂う。どこか立体的に見えることも不思議だ。「小中学校では図工や美術が得意でした。ただアートに憧れはあったものの芸術専門の大学に行くことはなく、都内で短大の英文科を卒業した後は地元へ帰って就職。事務職として働き、その頃はお菓子作りが大好きで、お菓子作りが好きな人から洋服や小物を手作りにしていただくようになった」と、振り返る。

手作りのぬくもり

切り絵やハンドメイド作家として大切にしているのは「手で作ったぬくもり」。パソコンのソフトで絵を描くことも珍しくないが、すがみほこさんは「最後は手で描く。『最後は手で描く』という思いが、手仕事に繋がっている。『最後は手で描く』という思いが、手仕事に繋がっている。『最後は手で描く』という思いが、手仕事に繋がっている。

がさんの原動力のひとつ。そこには自身の育った環境の影響も少なからずあった。「私は三姉妹で育ったんですが、母が小さい時から洋服や小物を手作りにしていただくようになった」と、振り返る。

小学校の高学年くらいになると、それを恥ずかし、いと思ってしまうこともあった。今思うと、けして助けてもらって、物を作った人喜んでもらう。そんな幸せが、花に包まれるような幸福感と温かさが表現されている。また、椿の花や鳥たちと

そして数年前、クリエイターが集まるビジネスショーで出版社の人に声を掛けられ、すがみほこさんの作品が雑誌に掲載された。出版社の人に声を掛けられ、すがみほこさんの作品が雑誌に掲載された。出版社の人に声を掛けられ、すがみほこさんの作品が雑誌に掲載された。

物を作った人喜んでもらう。そんな幸せが、花に包まれるような幸福感と温かさが表現されている。また、椿の花や鳥たちと

そして数年前、クリエイターが集まるビジネスショーで出版社の人に声を掛けられ、すがみほこさんの作品が雑誌に掲載された。出版社の人に声を掛けられ、すがみほこさんの作品が雑誌に掲載された。

そして数年前、クリエイターが集まるビジネスショーで出版社の人に声を掛けられ、すがみほこさんの作品が雑誌に掲載された。出版社の人に声を掛けられ、すがみほこさんの作品が雑誌に掲載された。



おしゃべり切り紙
すてき切り紙
12ヶ月の楽しみ
切り絵の楽しみ方

安心価格のDAISHO

地元業者(市民葬指定ホール)

火葬式
(直葬)
10万円より

市民葬
(家族葬)
20万円より

総合葬祭式場
大翔ホール ☎0436-24-4242
〒290-0023 市原市旗本594-9

〒290-0008 市原市古市場436-1
古市場ホール ☎0436-41-4242
http://www.gosougi.net

エアコン(家庭用・業務用)
換気扇 浴室 トイレ ガラス 他

見積り無料!土日祝もOK!近隣〜遠方までお気軽に!!

ハウスクリーニングの全国チェーン
おそうじ本舗

市原姉崎店 市原市松ヶ島47-6
TEL.0436-63-6323
☎ 万一の責任補償! おそうじ本舗 検索

永代供養型

樹木葬

「沙羅」

1体あたり 75,000円~
1区画 300,000円(4体まで納骨可能)

別【管理費】30,000円 ※契約時にのみ
別【納骨供養料】20,000円 ※2回目以降の納骨時に都度

☎ 0436-36-1834 市原市新堀1317-1
ホームページ http://amachadera.jp/

見守り体制のある
安心・安全・快適に配慮した住宅

サービス付き 高齢者向け住宅

ラヴィータカサ壱番館

POINT

- ① キッチン、トイレ、浴室、床暖房が全室完備
- ② 1階に天然温泉あり、食事は館内厨房で調理
- ③ 24時間生活異常通報システム【日中有人体制あり】
- ④ 南欧風の外観と自然が感じられる開放的な外廊下
- ⑤ コンビニやスーパーが徒歩圏内の便利な立地

※電気・ガス料金は借主の個人契約。水道料金は無料
※お食事(昼・夕)はご注文により1食から提供可能

■交通/JR内房線五井駅バス7分徒歩5分
■構造/鉄骨造2階建(バリアフリー) ■築年月/平成20年6月
■設備/トイレ(ウォッシュレット)バス(シャワー付)・エアコン・コンロ(電気)等
■共用設備/エレベーター談話室・洗濯室・オートロック

株式会社 タカサ
資料のご請求はお電話かホームページで!
☎ 0436-20-0708

タカサ デイルームふらり
市原市五井14-1
【見学受付】 ☎0436-20-0708

やさしい[BOAT RACEのススメ]

発売数が48Rからなんと72Rに!ますます楽しい市原!

1日最大8場
1日最大96R

AM11:00 PM8:30

レースの発売数を72Rから96Rに拡大!
いつも、いつでも楽しい市原なのです!

以前は一日72Rの発売でしたが、なんと一日96Rに拡大されました!ボートレースが行われるボートレース場は、全国に24箇所あり、一日の開催は12レース、つまり一日最大で8場のボートレースが開催されるレースをピックアップして発売しています。これは、全国最大規模の発売数なのです!

ボートレースチケットショップ市原は、午前10時開館。レースは午前11時から、午後8時30分まで発売しており、ほとんど毎日開催しています!休日にどっぷり楽しむもよし、空いた時間にちょこっと楽しむもよし、ぜひあなたのスタイル、見つけて下さいね!

▶▶▶駐車場無料開放!◀◀◀
ボートレースチケットショップ市原、一日最大8場発売!

ボート・競輪の情報を掲載しています!市原通信やイベント情報なども自宅のパソコンやスマホで要チェック!

BOAT RACE TICKET SHOP 市原
KEIRIN 競輪

毎月第一日曜日に開催する朝市!
地域のお野菜やお魚など多数出店を予定しております。
時間:9時~15時まで 駐車場無料!
※各店舗、商品がなくなり次第閉店となります。

〒290-0066 千葉県市原市五所1966-1 10時開場
国道16号線沿い市原警察署裏 大型駐車場完備!

2019年
市原市
歯科特集

なぜ歯は大切なのかご存知ですか？

いつまでも健康な歯を保ち、健康生活を送りましょう！

現在、歯科保健の分野では、高齢者においても歯の喪失が10歳以下であれば食生活に大きな支障を生じないとの研究に基づき、生涯にわたり自分の歯を20歳以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健康で楽しい生活を過ごすことが重要とされている。

「メインテナンス」は、周病はいわゆる生活習慣病ですから、日頃の生活習慣（ブラッシング習慣）が大切で、長続きさせるコツは、テレビを見ながら、あるいは新聞を読みながらブラッシングをする「ながらラッシング」です。無理なく続ける方法を各自が工夫しましょう。

「メインテナンス」を忘れずに！

「メインテナンス」は、「治療によって得られたお口の健康状態を維持させ、再発を防止すること」を目的としています。毎日各自が行っている歯間ブラッシングなどを使ったセルフケアが重要な役割を担っていますが、定期的なプロフェッショナルケアで補ってあげるのが「メインテナンス」です。治療期間中は、一生懸命ブラッシングをしますが、治療が終了するとサボり気味になります。むしろ歯や歯

このように歯は、日常生活のうえで、重要な役割を果たしています。もし、歯に異常がある場合は、すぐに専門医に診察を受け、いつまでも健康な歯を保つよう心がけましょう。

食べ物を飲み込むことが困難になります。次に「異物の弁別」があります。食事中、異物を噛んだ経験があるかと思いますが、この時、不快感とともに反射的にあごが開いてそれより強くかまないのが普通です。このように歯は嚥下してよいものとそうでないものを判断する役割をもっているのです。また、食品の硬さ、軟らかさ、粘りの程度を感知し、うま味の差を感じるのにも大きな役割を果たしている。

歯を健康に保つコツ

- ◆栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
- ◆何でもよく噛んで食べる
- ◆食後20分以内に歯を磨く
- ◆歯科で定期的に歯石を除去する
- ◆虫歯を放置せずに治療する

電動歯ブラシ豆知識

- 1 高性能のものを選ぶ
高性能（価格の目安は7～8000円以上）のものにしましょう。
- 2 替えのヘッドが入手しやすいものを選ぶ
毛先が開いたまま使用していると、清掃能力が極端に低下します。
- 3 歯磨き粉は使いません
基本的には歯磨き粉は使用しません。研磨性の高い歯磨き粉を電動歯ブラシに使用すると歯の表面を傷つけてしまう可能性があります。
- 4 歯間清掃は必須です
歯垢除去率：通常の歯ブラシは約60%、電動歯ブラシは70%、これらに歯間清掃を加えると95%。必ず歯間ブラシやフロスは使いましょう。

当医院は「歯科外来診療環境体制」の施設基準を取得しております。

「歯科外来診療環境体制」とは、歯科診療時の偶発症など緊急時の対応及び感染症対策として厚生労働省の施設基準であるAED、パルスオキシメーター、血圧計（生体モニター）、酸素、緊急蘇生セット、歯科用吸引装置などの医療機器を設置し、義務付けられた所定の研修を修了しています。

また、連携医療機関として大型医療機関との連携体制をとっております。



※千葉県での取得実績は全歯科の10.0%です。(H29現在)

【診療時間】

午前 9:30～12:00/午後 2:30～7:00
休診日 日曜・木曜・祝日
歯科一般/歯科口腔外科/矯正歯科/小児歯科
時間予約制 各種保険取扱

ときた歯科クリニック TEL.0436-25-6480

www.tokita-dental.com

スタッフ募集!

好評につき人材が足りません!
短時間でもOKです!
お気軽にご応募ください。



HERB COURT DENTAL CLINIC
ハーブコート
デンタルクリニック

【スタッフ募集中】
市原市五井中央東1-12-5
(旧スガナミ歯科医院)
TEL 0436-21-5622

診療時間
●月～土 9:00～12:30 / 14:30～20:00
●日・祭 9:00～12:00 / 14:00～18:00
●休診 第3日曜日・祝日、水曜日午後

五井の小宮歯科診療室

院長:木村 守宏
月・火・金 9:00～19:00
水 9:00～17:00
土 9:00～18:00
12:00～14:00...休診
komiya118.com
TEL 0436-21-1265

市原市五井2650

小泉歯科医院

虫歯の終着駅
四位一体
医療者・患者さん関係を大切に治療

	月	火	水	木	金	土	日
9:40～12:00	○	○	○	-	○	○	-
14:00～18:40	○	○	○	-	○	※	-

※土曜の午後は14:00～18:00まで
☆インプラント
◆1歯欠損: 33万円～
◆全ての歯を失った場合のオールイン4:180万円～
☆矯正治療
◆混合歯列期: 30万円 ◆永久歯列: 65万円
◆舌側矯正: 100万円 ◆マウスピース矯正: 80万円
※表示価格は税抜きです

当院では、インプラントをお考えの患者様へスムーズな診断をする為、CTを導入しました。多数歯欠損の場合は欠損部位骨量、歯数により治療内容が異なりますので、ご相談ください。また、矯正歯科用の特別レントゲン装置「セファロ」の導入にともない、この春より矯正治療に精通したスペシャリストである日大松戸病院歯科矯正科准教授だった山口先生を迎えて、舌側矯正、マウスピース（インビザライン）など全ての矯正治療をスタートしました。相談は無料なので、お気軽にどうぞ。



厚生労働省臨床施設指定医院
市原市錦崎東3-1-3
小泉ビル2F
http://koizumi-dc.com/
TEL 0436-62-8241

『オリンピック・パラリンピックに向けた英会話ブラッシュアップ講座』参加者募集

2020年のオリンピック・パラリンピックまで続く国際的なスポーツ大会開催に向け、本市を訪れる外国人のおもてなしのために同講座を実施し、市民の英語力向上を図ります。講座実施後は、受講修了者名簿に登録していただき、市が実施するホストタウン事業に協力していただきます。

【実施日】 5/11・18・25・6/1・8・15・22・29・8/24・31・9/7・28・10/5・19・26・11/2 (全16回・全て土曜日)
【場所/時間】 市原市市民会館 第2会議室(※6/8日と29日はyouホール 会議室1・8/24日は市民会館 大会議室) 14:00～16:00
【講座の内容】 市のホストタウン推進事業への協力や、街中で困っている外国人を見かけたときに助ける等、実際の現場で必要とされる会話能力の向上が図れるよう、「聴く」「話す」の要素をバランスよく取り入れたグループレッスン
【対象者】 市民と外国人との交流促進等、オリンピック・パラリンピック関連事業に積極的に協力する意欲のある方 (市内在住、英語中級者)
【受講人数】 20名程度 (応募者多数の場合は抽選)
【参加費用】 無料 (テキスト代2,000円程度)
【応募方法】 人権・国際課にある応募用紙 (市ウェブサイトからダウンロード可) に必要事項を書き、4月26日までに郵送かメールで申し込みください。(午後5時必着)
■URL: <https://www.city.ichihara.chiba.jp/bunka/olympa/index.html> ■E-mail: jinkenkokusai@city.ichihara.lg.jp
【お問合せ】 市原市役所スポーツ国際交流部人権・国際課 〒290-8501 市原市国分寺台中央1-1-1 TEL:0436-23-9826

「ツツピーコ、ピー」と高く澄んだ心地よい美声。かなり前に沖縄で初めてこの鳴き声を聞いたとき、観光案内のバスガイドさんの声はそっくりで、鳴き声の主を探し回ったところ、それは姿も青く美しいインビヨドリでした。もうあの鳴き声は聞けないのかと諦めていましたが、数年前の春、養老川河口で何と再会することができ、更に最近、自宅近くでも出会うことができました(写真主は留鳥として全国



身近で「青い鳥」の美しいさえずりを聞くと幸せな気持ちになります。(ナチュラリスネット/時田良雄)

ふるさとビクター館

いちばら自然探訪 No.166
イソヒヨドリ

ナチュラリスネット/自然を愛する仲間が集まります。市原の豊かな自然環境をいつまでも長く残したいと活動しています。
TEL 080-5183-9684 (野坂)



真はメス。イソヒヨドリは、ヒヨドリの中の仲間。要保護生物に指定されています。市原市では文庫によると姉崎の海岸部で確認されていること、また、養老川河口域でも確認できていることから、おそらく数は少ないですが海岸部には生息していると思います。

PLANTS 南房総最大規模のバラ専門店

バラ苗は安心のできる専門店で
春バラ入荷!
デルバール、京成バラ園芸、河本バラ園、コマツガーデン、ドリユなど続々入荷いたします!

バラの講習会

バラの基礎講座 参加費無料 予約不要
～正しい葉の選び方～ 初級者編
4/13(土) 11:00～

春バラ前の準備 参加費無料 予約不要
～開花までのバラ管理～
4/19(金)・20(土)・21(日) 11:00～
※3日間とも同じ内容の講座です。

4月の日替わり講座 参加費無料 予約不要
4/27(土)・28(日)・29(日) 11:00～
4/27は花びら講座 講師 井上氏
4/28は主な病害虫と対応法～どうして病気になるの?～
4/29は正しい葉の使い方～予防と治療～

イングリッシュローズフェア開催中!

英国イングリッシュローズ大量入荷!

長年愛されているピーフ100%ふわふわハンバーグ
地元野菜のお肉ソースハンバーグ ハンバーグは3割増しと同等価格です。
ステーキ用肉ソースハンバーグ
袖ヶ浦産花生のソースハンバーグ
セット1,130円 単品 880円

地元産の食材をふんだんに使った袖ヶ浦産のガウライズ(エリカ)
旬の袖ヶ浦産野菜と丸ごと鶏のガウライズ
セット1,280円 単品 1,000円
※セットは10～12人前、単品は4～6人前、お肉は800g、ガウライズは1kg、お野菜は1kgです。
袖ヶ浦生まれのガウライズをどうぞ召し上がれ!!

当店はバラの育て方、庭のレイアウトまでどんなバラでもアドバイス出来るバラのプロショップです

定休日:火曜日
袖ヶ浦市蔵波2887-1番地

営業時間/AM10:00～PM7:00
TEL.0438-63-4008

営業時間/月・水・木 AM11:00～PM7:00(LO PM6:00)
金・土・日 AM10:00～PM7:00(LO PM6:00)
※お食事はAM11:00～

TEL.0438-63-5352

市原市園芸まつり

in 市原市農業センター芝生広場
4/19(金)～21(日) 9:00～16:00 小雨決行

見る・聴く

- 市消防音楽隊演奏(20日)
- 和太鼓演奏(21日)
- 野菜栽培講習会

体験する

- 野菜収穫体験(3日間)
- 寄せ植え教室(20日・21日)
- 箸作り体験(20日・21日)

買う・食べる

- 市内産(made in Ichihara)野菜苗、花苗、季節の野菜、手作りジャム、シュクリーム、団子、太巻き寿司、おこわ、鮎の塩焼き、米粉入りナンとインドカレー、市原産の牛乳を使ったジェラートなど

今年もあります

1回で500円以上お買い上げの方に
剪定枝チップ堆肥配布。
(なくなり次第終了)

お問合せ 市原市農林振興課

(市原市農業センター内)
TEL 0436-36-4187

行 告 告

有料

1行24文字 2,400円(税別)

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負いません

申し込み方法

◆発行日の2週間前までにご連絡ください。

専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。

コミュニティ ひろば

無料

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社では一切責任を負いません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。

※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。

<https://www.cl-shop.com/customer/>

またはFAXか郵送、メールで 0436-21-9142

メール kiji@cl-shop.com

ペット情報

●犬差し上げます カニヘン・ダックス オス 3才
市原・浅沼 080-5040-1012

サークル

●少年少女サッカーチーム・辰巳台FC (土)9～12時
辰巳台東小・辰巳台西小 園児～小6年 無料体験
会を随時開催中 月会費：1,500円

須田 090-2333-0800

●ハーモニカ 菊間ハーモニカクラブ：第1・3(木)菊
間コミュニティセンター ドレミの会：第2・4(金)市
津公民館 とともに13～15時 月会費：1,200円 肺活
量を増し、健康にも良いハーモニカをしませんか
関 0436-43-4430

●スポーツ吹き矢・ちぐさ会 第1～4(木) 9～12時
千種コミュニティセンター 月会費：800円
腹式呼吸で健康増進 見学歓迎

小出 090-4456-4298

●ショートテニス・エンジョイテニス (木)13～16時

◆申込書に住所・氏名・TEL・広告文面など所定
の内容を記入後、ご返送ください。

追って掲載料金を記載した受注書を発行します。

◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお
振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

●ヤマハピアノ/高価 コンドー楽器 0120-137-512

●ピアノ 漆田 24-0833

●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98%で
てんとう虫 0475-72-9400 大綱店 休み不定
0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

イベント

●山野草展 4/14(日) 9～15時 房総萬華園(多
田ビニール内) 落合 090-6310-9251

●うしくにぎわいマーケット 4/14(日) 10～15時
上総牛久駅前 今年初・沢山の出店者が並ぶ
090-3579-5145

●茂原牡丹園開園 4/18(木)～5/6(木) 8～18時
期間中無休 茂原市山崎 池田紀枝絵画展示(期間中)、
4/29(木)13時半頃～丸貴大と和太鼓昇龍園の演奏 そ
の他期間中に茂原の獅子連・黒戸の獅子舞いや市川松
仙花演奏もあり 0475-22-4224

●イースターのお祝い 4/21(日) 9～10時半 五
井ナザレン教会 参加無料 腹話術によるイースター
のお話、賛美ダンス、イースターエッグ作り、卵探し ど
なたでも 0436-21-0566

●あま茶祭り・釈尊降誕会 4/21(日) 10～17時
法光寺(新堀) 無料 お釈迦様の頭上を飾る一輪の花
を持参 参詣の後、天然無添加のあま茶が飲み放題!
容器持参で持ち帰りも可 御朱印も当日だけの特別版
もときき食堂・シーモック出店、和太鼓奉納演奏(雨天
中止)、写経や瞑想体験などもあり 0436-36-1834

●社交ダンス交流会 4/21(日) 13～14時50分 ア
ネッサ 参加費：300円 ダンスシューズか上靴持参
初心者には丁寧に教えます サクラダンスサークル
長尾 090-2480-5880

●骨髄バンク展 4/21(日)～30(日) J R八幡宿駅構
内ギャラリー 骨髄バンクの活動内容、啓発のための
パネルやケア帽の展示 西島 0436-61-3688

●海からの贈り物 ピュア・シーグラスアート展 4
/24(木)～5/14(木) 10～18時 鴨川グランドホテル
様々な色や形のシーグラスを使用、幻想的なラン
プや壁掛け等多数の作品を展示 アトリエ大自然の恵

生徒募集

●シツデン音楽教室 ピアノ、フルート、
バイオリン、声楽 24-0833

●寿苑新カラオケ広場 レッスン+唄い放題 13～
17時、食事付1,500円 毎月末(金) 市原市不入斗(いり
やまず) 焼肉寿苑 0436-66-1201・66-2941

営業案内

●ネズミ駆除 超プロが1回で完全駆除 被害はイエ
ダニの発生 病原菌をまきちらす ★戸建・アパート
に限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料
田辺消毒防除センター 0436-25-2801

み・松林 090-6312-8958

●ベビーマッサージ 4/26(金) 10～11時半 千種
コミュニティセンター 対象：3カ月位～ 10組 参
加無料 要予約：4/15・11:00～ 防水シート、バ
スタオル、飲み物、着替え等持参 終了後にママタイム
あり、先生やママたちと皆でお話 0436-63-5343

●日本刺繍紅会工房作品展 4/26(金)27(土) 10～17
時 東金市家徳 入場無料 帯、インテリア作品、ハン
ドバッグ、アクセサリーなど50点を超える刺繍作品
当日は、薄茶とお菓子(一服500円)あり、着物で来場
の方は無料 0475-58-3311

●春のフリーマーケット 4/27(土) 雨天翌日 10～
14時 若宮中央公園 旬の野菜に草花、ご飯、漬物など
の総菜、パンやお菓子、衣類、手芸品、雑貨など 収益は
ベシャワール会等に寄付 0436-43-1406

●松田正平・井上昌男・井上展 正平先生を慕って
4/27(土)～29(日) 5/3(日)～6(日) 11～17時 ギャ
ラリー鶴舞窯 洋画家・松田正平の画風と人柄に心酔
していた井上昌男・克夫妻 松田の後を追ひ、ともに
市原へ転居、30有余年間変わらず師事 今回はその3
人の作品を一堂に展示 0436-88-3537

●上総更級公園センターのイベント 踊りハボタンの
育て方：4/27(土)13時半～15時半・先着20名・無料
スプラウトを育てよう：4/28(日)13時半～15時・先
着20名・200円(種付) ハーバリウム教室：5/4(日)
10～11時半・先着20名・1,000円 とともに電話で要申
込 0436-20-3555

●レコード交流会 4/28(日)13時半～ アネッサ
300円(茶菓子代) 初のBEETHOVEN特集 始め

★毎年4月～5月は羽アリ(産卵)のシーズン★
7,000円を 42%OFF シロアリ駆除
4,000円 調査見積 一切無料
5年保証
田辺消毒防除センター 市原市君塚5-4-28 0436-25-2801

便利屋 年中無休 見積無料
門・庭・駐車場・ガーデニング・フェンス工事など
直接施工で安心の低価格
★ブロック工事 ★大工工事(フローリング等)
★引越しのお手伝い ★垣根刈り込み
★草刈等 ★倒木・抜根 ★アミド修理
★不用品・粗大ゴミ等の処理 ★家具の移動
★塗装一般 ★倉庫解体処分 ★ハチの巣駆除
★エアコン取り付け・取り外し ★雨どい修理
★エアコンクリーニング ★その他他相談
有限会社 ヨミコン
市原市島野478-9
0120-188980
TEL.0436-25-6613 FAX.0436-24-2318

●ミシン修理承ります 90%は直ります 家庭用ミシン
どこのメーカーでもOK 持ち込み修理OK

街のミシン屋いちばん館 0436-20-3483

●ピアノのレンタル シツデン 24-0833

●シロアリ防除 シロアリは駆除から「予防」の時代
です まずはお電話で ダスキン姉崎 23-0341

お知らせ

●恒例!春の野菜園芸まつり 4/13(土)～ 豊田園芸
(深城) 野菜苗・接木苗の販売 家庭菜園～プロ用農
家まで 大切に育てた元気で丈夫な苗です 栽培方法
などお気軽におたずねください 0436-66-3304

リサイクル

●差し上げます ペットシートカバー カラーで2
列目に使用 黒 市原・原田 0436-43-3110

イチゴオーナー制度
オーナーとなった株の分だけ
家族や友人と1ヵ月に何度でも
イチゴ狩りが楽しめる!!
90株 1ヵ月 7,800円
4月 大人 お一人1,400円
子供 お一人1,200円
5月 大人 お一人1,300円
子供 お一人1,100円
0436-36-5474
市原水耕組合 浅井小向206-1

不動産・事故現状車・
10万km以上走行など
値段付かないお車大歓迎!!
高額買取
出張無料
引取無料
面倒な書類の手続き不要!
最低10,000円保障(※軽自動車は5,000円)
出張無料査定致します
Daiwa Auto ダイワオート 市原 インター店
0436(20)3900
市原市村上2313-3 [営業時間]9:00～20:00 火曜定休
最新の在庫情報は ダイワオート 検索、または Goo-net ダイワオート 検索

まごころ ご葬儀承ります
市原市市民葬儀取扱指定業者
株市原市農協サービス 葬祭センター
「一日葬」「家族葬」 24時間 受付 0120-043-676
0436-95-4444 市原市上高根343
JAホール市原 0436-40-4444
JAホール南総 0436-92-4949
JAメモリアルホール南総 0436-92-3737

求人

●パート美容師募集 週1日からOK
スウィート牛久店 0436-92-2266

●ホール・接客スタッフ募集 高校生・大学生大歓迎
週1日～OK 平日17時45分～、週末・祝日応相談
時給900円 北国分寺台・いたり庵 43-0750

●訪問理美容師募集 午前中だけ、午後だけ、週1でも
可 ステージ 0436-61-5451

●洗車パート・アルバイト募集 時給870円～
TAX市原自動車 市原市君塚5-1-20 23-0002

●昼のパート・夜のバイトスタッフ募集
若い方も活躍できます
イ・ルミナーレ 0436-42-1147

パートさん急募!!
職種 作物の収穫や梱包などの軽作業
給与 時給900円～(土日出来る方優遇)
時間 ①8:30～12:00 ②8:30～16:00
休日 シフト制※勤務日など応相談
待遇 マイカー通勤可
応募 まずはお気軽にお電話ください
市原水耕組合 市原市浅井小向206-1
0436-36-5474 又は 090-2624-1488

パート・アルバイト急募(3名5人)
職種 接客および調理※正社員登用あり
給与 時給930円/高校生※試験日など休みOK!
時間 16:00～22:00(定休日除く週6日勤務)
18:00～21:00(前週・曜日も相談OK)
待遇 4時間以上の勤務で食事付・車通勤可
応募 まずはお気軽にお電話ください
焼肉 中村 市原市姉崎西2-11-4(月曜定休)
0436-63-1129 又は 090-5328-7698

钣金・塗装スタッフ(見習可)
雑務スタッフ(事務補助・工場の雑務)
資格 普通免許取得
給与 時給 950円
時間 9:00～15:50
雑務スタッフ(週3日13:00～15:50)
休日 日曜、祝日
第2第4土曜日
待遇 社会保険完備 作業衣支給
年末年始 夏季休暇有
勤務地 千葉市市原市分目321
応募 電話連絡の上履歴書を持参の上
面談
有ナカジマ自動車钣金工業
〒290-0022 市原市分目321
0436-36-4372
http://nakajimabp.jp 担当/採用係

新規オープンにつき
スタッフ急募!!
接客係(パート)
■時給 950円
■時間 9:00～18:30の間で3時間以上
(※週2～3日、18:30まで勤務可能な方
(勤務時間は応相談))
■待遇 交通費規定内支給
■勤務地 千葉市中央区川崎町60
ウィズマパーク(4/13OPEN)
【応募】電話連絡後、履歴書(写真貼付)持参で面接。
☆営業事務(正社員)も同時募集!
給与/月給18～23万 時間/9:00～18:00
勤務地/市原店 または 木更津店
詳しくはお問い合わせください
ネクストワンインターナショナル株式会社
ウィズマの家 市原店 市原市国分寺台中央7-19-1
0436-22-0005 担当/人事部

恒例 春の野菜園芸まつり
4/13(土)より
野菜苗・接木苗の販売
家庭菜園～プロ用農家まで
栽培方法など
どんな事でもお教えします。
お気軽におたずねください。
大切に育てた
元気で丈夫な苗です
豊田園芸 市原市深城835
0436-66-3304
090-2551-6285

お部屋を広く、スタイリッシュに!! **テレビの壁掛け 承ります!!**
 ★キャンペーン価格(※部品代・作業費含む)
 40インチまで **¥40,000** (税別)
 お気軽にご相談下さい。
株式会社スタートリンク
 Start Link Co., Ltd.
 市原市柏原194-3 (営) 9:00~17:00 ☎0436-26-5593
 業務多忙の為、パートさん募集 (軽作業) 時給1,000円～

企画・制作／シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広550
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9141

靴のお悩み
ご相談ください

千城台南中学校通用門前のクリーニング店から2軒目、住宅街の中
※モノレールでお越しの方は、降りて右へお進みください。 (通一からお電話ください)

靴のファミリー ☎ 043-237-0271

千葉県若葉区千城台南1-3-10 (営)10:00~19:00 定休日:日曜日
<http://kutsu-family.com/>

靴のファミリー 🔍 **スマホ対応** クレジットカードもご利用できます。



歩くのが楽しい靴!
ストレッチウオーカー



ぽかぽか陽気の季節が到来しました。突然ですが、皆さんはウォーキングをしていますか？足や腰、膝が痛くて出来ていない、もしくはすぐ疲れてしまう人などが多く見受けられます。そして、そのような人は大抵体の不調を訴えているようです。健康に気をつけているにも関わらず、原因のはっきりしない痛みや、足の変形が起きて悩んでいませんか。

9500人以上の足を計測してきた靴のファミリーさん曰く、不調を訴える方は共通して「足の浮き指」や外反母趾などが見受けられるとのこと。つまり、足裏の足底筋が削れ、の重心バランスの歪みが生じている。よって膝痛や腰痛、脚、肩こりなどが起きやすいたではないかと考えられます。

ファミリーさんが取り扱っているストレッチウォーカーは履きだけで体重分散でき、足指をしっかり使って歩ける。そして自然な体重移動が出来るで、長時間歩いても疲れにない特徴もあります。自分合った靴に出会うことに

歩くことが本当に大切

正しい知識と靴選びは健康への近道
「足と靴のお悩み相談会」開催！ in市原



り、歩くのが楽しくなり、免疫力向上、そして自然と筋肉量も増えるので各所の歪みや痛みも緩和される訳です。

『靴通びと歩くこと』この2点は健康と隣り合わせ。プロのアドバイスを買いつながりいきとした生活を送りましょう！

【体験談】 68歳 女性 千葉市
私はぎっくり腰から慢性的の腰痛に悩んでいました。医者にはウォーキングをしなさいと言われましたが3000歩が限界。ストレッツウォーカーにして、今では目標の10000歩まで歩けるようになりました。腰痛、足のむくみも解消され驚きました。

(5月末まで「シティライフ見た」で2000円割引中。バーゲン品除く)

坊さんの
独り言

ほのほの法話 224

【基準は「私」】

希望に満ちあふれた
新スタートを切りまし
か？ 又は失意の内に
今迄の生活が始まって
しまっ
たのでしょうか？

いずれにしても、夢
杯のお方はそんな自分
が
そうでないお方はそう
ない自分が新しい基準
になりました。つまり、夢
を叶えた人は自分の超
えるべきハードルを上
げち
ます。悔いの残るお
方も今後ハードルを
上げ
ようとするでしょう。

自己のハードルを
上げ
続けるのが人間です。

れが向上心ですが、仏教ではその心を煩惱と捉えます。結局は悩み苦しみます。

☆「釈尊降誕法話会」…18日(木)13時～
◎誕生仏への甘茶掛け体験が出来ます。
とどこでもお気軽にお参り下さい
御布施は喜捨(金額ご自由)です

浄土真宗 弘教寺もんしんと会館
市原市姉崎591-13 ☎0436-62-8789
HP:mahho5884.wixsite.com/gukyouji

登録有形文化財指定

DUSKIN.
真夏のクワを逃ごう



もしかしてシロアリ!?
どうすればいいの?

- ◎費用はどれくらいなのかなの?
- ◎子供がいるから薬剤がにがにかなの?
- ◎今は木を削いで、予防はできるかなの?
- ◎一度働いたらその後は大丈夫かなの?

**ダスキン
ターミ
ニックスの**

シロアリ駆除サービス なら
あなたの疑問や心配をすべて解決!

お申し込み
お問い合わせ ☎ **0120-01-0704**

千葉県知事登録千葉県市原保根第2号

ダスキン姉崎 市原市青柳2-2-6
ISO14001認証取得
<http://www.d-anesaki.com>

家事お手伝いサービス

うちの事は
私におまかせ♪

定期契約で
2時間 **7,000円(税抜)~**

お申し込み
お問い合わせ ☎ **0120-01-0704**

千葉県知事登録千葉県市原保根第2号
ダスキン姉崎 *merry maids.*
 市原市青柳2-2-6 ISO14001認証取得
<http://www.d-anesaki.com>

慶事

可愛いお孫さんの
お食い初めにもご利用ください。



写真は
¥4,900円(税別)

法事

お寺、火葬場への
お料理のお届けも承ります。



写真は
¥4,100円(税別)

15セット以上ご注文で 仏様用膳膳1つ無料進呈 ご希望の方はお申し付けください。

四季折々山の幸、海の幸このうえない旬の
味覚を伝える月山のお届け料理
喜ばし口福を、充分に味わいたげますように。

久松お料理お届けセンター

高級仕出し弁当
オーダブルの宅配なら

◆ 美味旬彩『月山』

詳しくはホームページをご覧ください <https://www.shidashi-chiba.jp/>

☎ 0438-21-2108

注文受付時間 9:00 ~ 18:00 定休日：年末年始
※ご注文は2日前のご連絡まで承ります。

スマホはこちら▶





登録有形文化財指定

茂原牡丹園

MOBARA PEONY GARDEN

期間 4月18日(木) ▶ 5月6日(月)

(AM8:00~PM6:00)

入園料 大人**600**円 小人**200**円

交通 JR茂原駅(外房線) バス乗り場より
小湊バス【船着神社】下車約500m

お問合せ ☎0475-22-4224 (期間中無休)

<http://www.mahimahi.co.jp/botanen/>



補聴器

専門店

すべてください
技術
知識・安心感

横からも後ろからも
会話をしっかり
キャッチ

騒がしい場所でも
聞き取りラクラク

屋外で
風が吹いても
大丈夫!

厚生労働省外郭団体
テクノイド協会認定

PHONAK
フォニックス

SIEMENS
サイメンス

oticon
オーディコン

WIDEX
ワイデックス

リゾナット補聴器

ReSound
レスサウンド

OTICON | Opn
オーディコン | オープン

※両耳装着時

新機種

360度方向の集音

疲れやすさを
軽減 **20%**

会話の覚え
やすさを向上 **20%**

会話の
理解の向上 **30%**

お試し予約受付中!!
(装用経験者に限ります)

相談試聴会開催中!!

補聴器各種 **5%~26%引にて販売**

お電話でのご予約
承ります

日曜日 営業しています

営業時間/AM10:00~PM5:00

●ご予約・お問い合わせはお気軽に。

0436-20-0233

FAX 0436-20-0283 各種カード・ローン承ります

当店では購入後、無期限の
無料調整・無料メンテナンスを実施しています。

相談無料 聴力測定無料 試聴無料

**見えにくさを
追求される方に
最適です。**

バートB新登場!

現在ご使用中の方

- 最近補聴器の聞こえが悪い
- ピーピー音と不快な音がある
- 周りの音がガーガーうるさい
- 言葉がはつきりしない
- 聴力が下がったのではと不安だ

ご相談だけでもお気軽にどうぞ
補聴器は適切なフィッティング調整によりその効果が発揮されます。

※補聴器は非課税商品のため、消費税はかかりません。

耳穴型 耳にフィットして目立たないタイプ
(オーダーメイド)

耳掛型 耳の後ろにかけて使う
多機能タイプ (片耳)

特別価格 **¥50,000**より

特別価格 **¥98,000**より (片耳)

補聴器はあなたの必要性に応じて、様々なタイプからお選びいただけます。

**お一人様
3バック以上
一着メーカー保証**

¥500より
会員登録は1バックより

**補聴器修理
承ります**
他店で購入品も
対応致します。

きこえのチェック

まずは下記の項目を
チェックしてください

- ☐ 最近「えっ」と聞き返す事がある
- ☐ 耳に手を当てて話を聞くことがある
- ☐ 大勢の中で会話がわからない
- ☐ テレビの音が大きすぎると指摘された
- ☐ 病院で呼ばれても気付かない
- ☐ 体温計の音やチャイムの音が聞きにくい

**1つでもあてはまる方は
ご相談ください!**

ご家族からのご相談承ります。

↑千葉
↓木更津

加茂坂上交差点
(市役所通り)

松崎 建築

小僧 寿し

市役所

市原市
市民会館

東日本建設

コインランドリー

松崎 建築

小僧 寿し
整骨院

東日本建設

市原市役所より
徒歩7分

当店

1 駐車場
2 受付
3 相談室

赤井パーキング(1・2・3番)